Juego de bandas elásticas

Uso adecuado

Este producto ha sido concebido para la práctica del deporte y no resulta apropiado para el uso industrial. Este producto no es adecuado para tratamientos médicos ni terapéuticos.

Datos técnicos

Banda elástica para fitness en color azul (resistencia media):	anchura: 150 mm, longitud: 2000 mm, grosor: 0,3 mm
Banda elástica para fitness en color rojo (baja resistencia):	anchura: 150 mm, longitud: 2000 mm, grosor: 0,2 mm
Banda elástica cerrada para fitness en color azul (resistencia media):	anchura: 25 mm, longitud: 275 mm, (perímetro 550 mm), grosor: 1,3 mm
Banda elástica cerrada para fitness en color rojo (baja resistencia):	anchura: 17 mm, longitud: 500 mm, (perímetro 1000 mm), grosor: 1,2 mm



Indicaciones de seguridad

¡LEER EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR EL PRODUCTO!
¡CONSERVAR CUIDADOSAMENTE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES!

-  **¡ATENCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!** Este producto no es un juguete; si es utilizado por niños, deben contar siempre con la supervisión de un adulto.
- Si tiene problemas de salud, presenta reacciones alérgicas o se encuentra lesionado, consulte a su médico antes de usar este producto. Si durante los ejercicios siente náuseas, indisposición o molestias, interrumpa su práctica de inmediato.
- Cada vez que utilice las bandas, revíselas previamente para asegurarse de que no están dañadas ni desgastadas. Únicamente se debe usar este producto si se encuentra en un estado impecable.
- Al estirar las bandas, mantenga las manos en posición recta, como si fueran una prolongación directa del antebrazo, y no fuerce las muñecas.
- Mantenga las bandas siempre en tensión y tenga cuidado de no resbalarse.
- Para devolver las bandas a la posición inicial, manténgalas siempre bajo tensión y proceda lentamente.
- Se prohíbe terminantemente usar objetos para sujetar las bandas, p. ej., una mesa, una puerta o el descansillo de una escalera.
- ¡No estire las bandas elásticas por encima de su longitud máxima de 400 cm!
- ¡No estire las bandas elásticas cerradas más allá de su longitud máxima de 55 cm (azul) o 100 cm (rojo)!
- Prohibido estirar las bandas elásticas en la dirección del rostro, así como enrollarlas en torno a la cabeza, el cuello o el pecho.

⚠ **¡ATENCIÓN! ¡PELIGRO DE DAÑOS MATERIALES!** Este producto se debe utilizar exclusivamente en espacios en los que la distancia a otras personas u objetos resulte suficiente para evitar lesiones o daños materiales.

- Mantenga este producto alejado de objetos afilados, puntiagudos, calientes y / o peligrosos.
- Evite su exposición directa a la luz solar y al calor de la calefacción.

Instrucciones para el entrenamiento

Los ejercicios que se presentan a continuación son sólo una selección de todos los ejercicios que se pueden realizar. Consulte literatura especializada para más información sobre posibles ejercicios.

- Vista prendas de deporte o ropa de tiempo libre que sea cómoda.
- Realice un precalentamiento antes de comenzar con los ejercicios.
- Ejecute los ejercicios a un ritmo constante y manteniendo una respiración pausada. Aténgase a los movimientos que se describen y no sobreestime sus capacidades. Espire al tensar los músculos e inspire al destensarlos.
- Repita cada ejercicio 10 – 20 veces.

Ejercicios con la banda elástica para fitness

Musculatura de la parte superior de la espalda (ver fig. A+B)

- Siéntese en el suelo con las piernas extendidas casi por completo y la espalda recta.
- Pase la banda elástica en torno a los pies de forma que se apoye en plano en las suelas y estírela con ambas manos.
- Flexione los brazos junto al cuerpo. Doble los codos en un ángulo de aprox. 90°.
- Con los brazos pegados al cuerpo, eche los codos ligeramente hacia atrás hasta que las manos se encuentren a la altura de las caderas.

Fortalecimiento general del cuerpo (ver fig. C+D)

- Colóquese de pie con las piernas ligeramente separadas y flexionadas y la espalda recta.
- Entrecruce los extremos de la banda elástica y sujételos a la altura de las caderas.
- Tire hacia arriba con ambos brazos hasta la altura de los hombros, sin alzar éstos.

Vientre / nalgas (ver fig. E+F)

- Con la espalda apoyada en el suelo y las piernas levantadas, pase la banda elástica en torno a las suelas de manera que se apoye en plano.
- Extienda los brazos junto al cuerpo y enrolle la banda elástica 1 vuelta en cada mano.
- Estire las piernas hacia arriba sin extender las puntas de los pies.
- Alce lentamente la pelvis (es decir, sin tomar impulso ni con brusquedad) venciendo la resistencia de la banda elástica.

Piernas (ver fig. G+H)

- Con la espalda apoyada en el suelo, pase la banda elástica en torno a las suelas de manera que se apoye en plano.
- Con los brazos doblados junto al cuerpo, enrolle la banda elástica 1 vuelta en cada mano.
- Flexione una pierna en un ángulo de 90°. Estire hacia delante la pierna flexionada para vencer la resistencia de la banda elástica.
- A continuación, repita el ejercicio con la otra pierna.

Ejercicios con la banda elástica cerrada para fitness

Hombros (ver fig. I+J)

- Sitúese en posición erguida y pase la banda elástica cerrada en torno a las manos. Mantenga los dedos estirados.
- Pegue los antebrazos al cuerpo. Los codos deben estar doblados con un ángulo de 90°.
- Gire los antebrazos hacia el exterior sin separar los codos del cuerpo.

Tríceps (ver fig. K+L)

- Sitúese en posición erguida. Doble un brazo detrás de la espalda y pase el otro brazo por encima de la cabeza.
- Pase la banda elástica cerrada en torno a ambas manos. Mantenga las muñecas rectas.
- Con la mano superior, estire la banda elástica cerrada hacia arriba. La otra mano actúa como estabilizador.
- A continuación, repita el ejercicio con el otro brazo.

Parte posterior de la pierna y nalgas (ver fig. M+N)

- Arrodíllese y apóyese también sobre los codos. Mantenga la cabeza recta, como si fuera una prolongación de la espalda.
- Flexione una pierna y levántela ligeramente. Pase la banda elástica cerrada en torno al pie de la pierna flexionada, de manera que quede plana en la suela, y sujétela bajo la punta del pie de la otra pierna.
- Mueva la pierna superior hacia arriba y de regreso a la altura inicial. La pelvis debe permanecer inmóvil.
- A continuación, repita el ejercicio con la otra pierna.

Lateral del muslo (ver fig. O+P)

- Estírese sobre un costado y apóyese en los codos. Sitúe la pierna superior a la altura de la cadera.
- Sujete la banda elástica cerrada a la altura de los tobillos.
- Suba y baje lentamente la pierna superior.
- A continuación, repita el ejercicio con la otra pierna.



Limpieza y almacenamiento

- No utilice en ningún caso productos de limpieza abrasivos ni corrosivos. El producto resultaría dañado.
- Para limpiar el producto no utilice más que agua templada y, a continuación, séquelo bien con un paño.
- Este producto se debe guardar en estado limpio y seco en un recinto atemperado.
- Para evitar que se pegue, frótelo cuidadosamente con talco.

Desecho del producto



El embalaje se compone de materiales reciclables que puede desechar en los puntos locales de recogida selectiva.

Para deshacerse del producto una vez que ya no sirva, pregunte a las autoridades locales o municipales.

IAN 68832

Milomex Ltd.
c / o Milomex Services
Hilltop Cottage
Barton Road
Pulloxhill
Bedfordshire
MK45 5HP
UK

Model No.: Z31038
Version: 08 / 2011

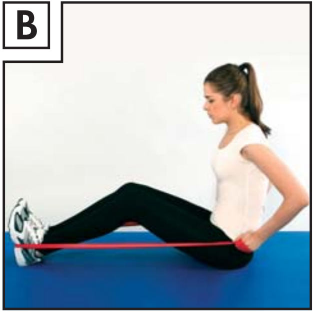
Estado de las informaciones: 08 / 2011
Ident.-No.: Z31038082011-ES



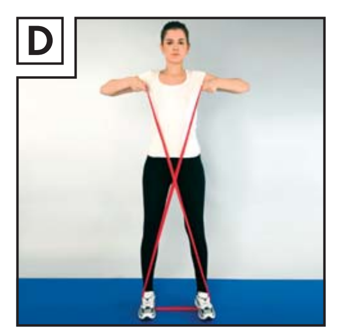


Ejercicios con la banda elástica para fitness









Musculatura de la parte superior de la espalda

Fortalecimiento general del cuerpo









Vientre / nalgas

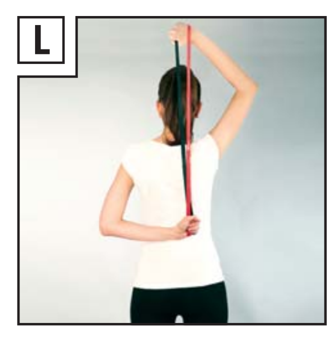
Piernas

Ejercicios con la banda elástica cerrada para fitness





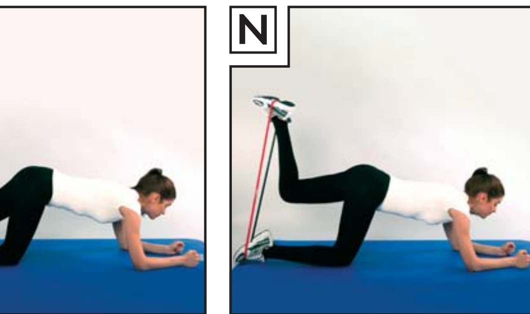




Hombros

Tríceps









Parte posterior de la pierna y nalgas

Lateral del muslo